

発行者：すずらん保育所

発行日：令和4年6月30日

担当者：看護師 坂本

6月1日～3日に

毎年
恒例

歯みがき集会

を行いました！

歯の衛生週間に合わせて、たんぽぽ組、あざみ組、すずらん組の3クラスで歯みがき集会を行いました。歯ブラシの正しい持ち方についてのお話に加え、たんぽぽ組・あざみ組のお友だちには「歯医者へ行こう」がテーマのお話を、すずらん組のお友だちには、「6歳臼歯」についてのお話をしました。看護師の話に興味津々な様子の子どもたち。楽しみながらブラシの持ち方の練習が出来たように感じます。後日、子どもたちからは「寝る前にちゃんと歯みがきしたよ！」「ママに歯みがきしてもらったよ！」という声を多く掛けられ、嬉しく感じました。

歯みがきって
たのしいね♪
気持ちいいね♪



歯医者さんって 優しいよ♪
こわくないよ♪ 痛くないよ♪

虫歯がなくても歯医者へ行こう！

家での歯みがき（セルフケア）に加え、子どもたちに
とっての歯科受診が「痛い・コワイ」等のマイナス
イメージから、少しでも「痛くない・また行きたい」
と思えるようなプラスイメージに変わり、
早めの歯科受診（プロケア）でむし歯ゼロを目指して
いきたいですね。

虫歯は虫が作っている！？

— 0歳から歯みがき習慣を —

虫歯は、歯垢の中にあるミユータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌が固まってきた歯垢。ネバネバしているため、うがいだけでは取れず、丁寧な歯みがきが必要です。歯が生え始めたら歯みがき習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者
口の周りを触られ
ることに慣らす。

1歳

保護者
短時間で寝かせ磨
きをする。

2歳

保護者
短時間で寝かせ磨
き。歯ブラシを持
ちたがるときは、
必ず保護者のひざ
の上で持たせる。

3歳

子ども+保護者
歯ブラシの持
ち方、磨き方をシ
ンブルに教える。一
人磨きの後、仕
上げ磨き+デンタ
ルフロスも併用し
て。

4歳

子ども+保護者
ていねいな歯磨き
の仕方、デンタル
フロスの使い方を
教える。仕上げ磨
きをする。

5歳

子ども+保護者
一人磨きが完成す
るが、必ず大人が
仕上げ磨きを。

歯を大切に



チェックしてみよう！

虫歯になりやすい環境になつていませんか？



- 一チェックが多い人は虫歯になりやすいかも？！
 - 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
 - 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している
 - 治療すれば虫歯は治ると思って予防をしなかったり子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
 - フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
 - 仕上げみがきをしていない
 - 歯科医院での定期検診をしていない
 - 子どもを大人しくさせるために甘いものをあげている
- ※ ↑全て虫歯になりやすい環境のことです
心当たりのある人は気を付けてみてくださいね。



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすい季節です。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつも以上に衛生面に気を配っていきましょう。

予防のポイント

- ◆ 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったモノは食べない。
- ◆ 魚や肉は十分に火を通す。
- ◆ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ◆ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌。
- ◆ 調理前や食事の前、トイレの後には石けんで手指を洗う。
- ◆ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意。



小学校入学準備はここから！

MRの

追加接種を受けましょう

MR(麻しん・風しん混合ワクチン)

の2回目の接種期間は、

小学校入学前の1年間

(5歳児クラスになった年の

4月1日～翌年の3月31日です。

入学直前の秋以降になると、

風邪がはやり始めて、

予防接種の予定が

立てにくくなってしまいます。

すずらん組のお友だちは、
ランドセルの準備と一緒に
MRの予約もお忘れなく！



蚊に刺されたときの手当て

- 石けんで洗う…かゆみのもとを洗いながら
- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます
- かきむしり防止に ばんそうこうを貼る



- ✗ **爪を押し付けてバツ印をつける**
…皮ふを傷つけるだけで意味がありません



一刺される前に対策を

蚊の多い場所に行くときは

虫よけスプレーを使いましょう。

家の周りに水がたまつたバケツや水たまり

などがあれば撤去しましょう